

# CORSO DI FORMAZIONE

# CuriAMO in casa



- **GESTIONE DELLO STRESS DA CAREGIVING**
- **CONOSCENZA DEI FATTORI PROTETTIVI E DI RISCHIO PER MANTENERE IL BENESSERE DELLA PERSONA ANZIANA**
- **MINDFULNESS E TECNICHE DI RILASSAMENTO**

## OBIETTIVI

Con il corso CuriAMO in casa l'Anteas intende valorizzare l'impegno di chi ogni giorno si prende cura del proprio caro anziano a domicilio per comprendere il processo di invecchiamento e abbassare lo stress e il burden da caregiver.

Si alterneranno momenti formativi teorici a pratiche di rilassamento.

## IL CORSO

**1° incontro:** Presentazione del Corso. Prendersi cura a domicilio del proprio familiare - come affrontare una situazione stressante evitando di bruciarsi.

**2° incontro:** Come gestire lo stress? Come mantenersi in buona salute fisica ed emotiva nonostante il carico assistenziale? Apprendimento delle tecniche di rilassamento di base.

**3° incontro:** Invecchiamento fisiologico o patologico? Capire i cambiamenti comportamentali ed emotivi nella persona anziana fragile: Agitazione, Ansia, Depressione, Disturbi del sonno.

**4° incontro:** Condivisione e riflessione sulle problematiche e difficoltà emerse. Verifica del training con il rilassamento (rilassamento frazionato di Jacobson).

**5° incontro:** Apatia e ritiro sociale come conseguenza dell'impotenza appresa - come invertire la rotta? Mettere al centro la Persona e la Relazione piuttosto che la disabilità.

**6° incontro:** Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) - tecnica avanzata - altamente de-stressante (da rifare a casa).

**7° incontro:** Alimentazione, prevenzione cadute, microclima: un ambiente a misura di anziano.

**8° incontro:** Esercizi di bioenergetica su base corporea (movimento) di espressione ed integrazioni delle emozioni. Pratica di meditazione (mindfulness) - tecnica avanzata - altamente de stressante.

## PROGRAMMA FORMATIVO 2019

Il corso, della durata complessiva di **16 ore**, verrà svolto di **LUNEDÌ dalle 16 alle 18** nel mese di **APRILE** e **MAGGIO** con cadenza settimanale dalle dott.sse **ELENA GAMBELLA** e **GIULIETTI MARIA VELIA**.

## DESTINATARI

**25 Familiari di persone anziane residenti nei Comuni di Camerano, Castelfidardo, Loreto, Numana, Offagna, Osimo e Sirolo.**



Il corso è gratuito e verrà svolto presso il Centro di Aggregazione Anteas - Osimo, Via Saffi 2  
Per prenotazioni ANTEAS CISL OSIMO

Sig. **GIACCO GIUSEPPE 333 9676712** - Dott.ssa **GLIULIETTI MARIA VELIA 333 5706559**